

# チキンパエリア

| 食材名           | 使用量(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | カリウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) |
|---------------|--------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| ジッヅウ 先生の北条米   | 100    | 372         | 0.3      | 5        | 16     | 0.03     |
| 水             | 200    | -           | -        | -        | -      | -        |
| ジッヅウ 先生のカレールウ | 2.5    | 12          | 0.06     | 1        | 0      | 0.04     |
| コンソメ          | 1.5    | 4           | 0.11     | 3        | 1      | 0.7      |
| 酒             | 25     | 27          | 0.1      | 2        | 2      | 0        |
| オリーブ油         | 5      | 46          | 0        | 0        | 0      | 0        |
| 鶏もも肉          | 40     | 82          | 6.6      | 116      | 68     | 0.08     |
| 赤パプリカ         | 10     | 3           | 0.1      | 21       | 2      | 0        |
| 黄パプリカ         | 10     | 3           | 0.1      | 20       | 2      | 0        |
| ピーマン          | 5      | 1           | Tr       | 10       | 1      | 0.1      |
| あさり           | 10     | 3           | 0.6      | 14       | 8      | 0.2      |
| いか            | 10     | 6           | 1.5      | 22       | 17     | 0.07     |
| ミニトマト         | 10     | 3           | 0.1      | 29       | 3      | 0.1      |
| にんにく          | 2      | 3           | 0.1      | 10       | 3      | 0.15     |
| 玉ねぎ           | 10     | 3           | 0.1      | 15       | 3      | 0.15     |
| 合計            | □      | 568         | 9.67     | 268      | 126    | 1.62     |

## 【 作り方 】

オリーブ油でにんにくを炒める。

玉ねぎ、肉、シーフードを入れて軽く炒め、酒と米を入れて炒める

カレールウ、水、コンソメの順に加えて混ぜる

蓋をして15分、弱火で蒸し焼きにする

途中7～8分のところで、お米を1回混ぜてパプリカ、ピーマン、ミニトマトをのせる。



《ワンポイントアドバイス》  
フライパンひとつで作れます。  
お好みの野菜や肉、シーフードでお試してください。

「オトクッキング倶楽部 20230509」



## プチフランス風パン（ほったらかし発酵）

12個分

| 食材名        | 使用量(g)     | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | カリウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) |
|------------|------------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| でんぷんパンミックス | 1袋<br>320g | 1197        | 0.6      | 38       | 118    | 2.35     |
| ドライイースト    | 3          | 12          | 1.2      | 60       | 33     | 0        |
| ぬるま湯       | 250        | -           | -        | -        | -      | -        |
| サラダ油       | 13         | 120         | 0        | Tr       | Tr     | 0        |
| 合計         |            | 1329        | 1.9      | 98       | 151    | 2.2      |
| 1個あたり      |            | 110         | 0.16     | 8        | 13     | 0.18     |

【 作り方 】

ボールにぬるま湯、ドライイースト、サラダ油をいれてよく混ぜる。

でんぷんパンミックスを加えてよく混ぜ、アルミの型（またはクッキングシート）に12個に分ける。

タッパーなどに並べてポリ袋に入れる。なるべく空気を抜くようにして密封し、冷蔵庫に1～3日入れておく。冷気の吹き出し口付近は避けてください。

\*\*\*\*数日後\*\*\*

余熱なしでオーブントースターに入れ約15分焼く。焦げそうなときは途中でアルミ箔を軽くかぶせるとよいです。

オーブンの場合：あらかじめ170℃に温めておいたオーブンで20分焼き、その後、220℃に温度を上げて10分焼く。仕上げに、5～10倍に薄めた「みりん」を刷毛でぬって焼くと、きれいな焼き色がつきます。



#### 《ワンポイントアドバイス》

焼く前に、お好みで胡麻、ザラメ砂糖、「でんぷん薄力粉」などを飾っても可愛いです。

冷めたパンは、電子レンジで20秒くらい温めるとフワフワになります。冷凍保存もできます。

焼く前に冷凍することもできます。で発酵させた生地を冷凍しておき、焼くときは凍った生地を電子レンジ弱（150W・200Wで1個につき約20秒温めて半解凍してから、オーブントースターで焼きます。

「オトクッキング倶楽部20120220-20190912改訂」



# 雪の玉クッキー

| 食材名                   | 使用量(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g)       | カリウム(mg)    | リン(mg)    | 食塩相当量(g)       |
|-----------------------|--------|-------------|----------------|-------------|-----------|----------------|
| ジンゾウ 先生のでんぷん薄力粉       | 60     | 215         | 0.18           | 7           | 28        | 0.12           |
| 無塩バター                 | 25     | 191         | 0.13           | 6           | 5         | 0              |
| 砂糖                    | 13     | 50          | 0              | Tr          | Tr        | 0              |
| 卵黄                    | 3      | 12          | 0.5            | 3           | 17        | Tr             |
| 粉砂糖（飾り用）              | 5      | 19          | 0              | 0           | 0         | 0              |
| 合計<br>(20個にした場合1個あたり) |        | 487<br>□24□ | 0.81<br>□0.04□ | 16<br>□0.8□ | 50<br>□3□ | 0.12<br>□0.01□ |

## 【 作り方 】

バターを泡だて器でクリーム状に柔らかくなるまでよく混ぜ、砂糖を加えてよくすり混ぜる。

卵黄を加えて混ぜ、でんぷん薄力粉を加えたらヘラで押し付けるようにして生地をまとめる。

20個に分け、手のひらで丸める。170～180 のオーブンで15～20分焼く。  
あら熱がとれたら粉砂糖をふってクッキーにまぶす。



## 《ワンポイントアドバイス》

粉砂糖の代わりに「ココア」でも美味しいです。



「オトクッキング倶楽部のレシピ 20111115」

有限会社オトコーポレーション

☎ 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16

# フレンチトースト

| 食材名                      | 使用量(g)          | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | カリウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) |
|--------------------------|-----------------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| でんぷんパンミックス<br>(焼きあがったもの) | 1/5枚<br>(約100g) | 260         | 0.38     | 26       | 30     | 0.48     |
| 卵                        | 20              | 30          | 2.5      | 26       | 36     | 0.1      |
| 牛乳                       | 30              | 20          | 1        | 45       | 28     | Tr       |
| 砂糖                       | 8               | 31          | 0.0      | Tr       | Tr     | 0        |
| 無塩バター                    | 5               | 38          | Tr       | 1        | 1      | 0        |
| 粉砂糖                      | 1               | 4           | 0.0      | Tr       | Tr     | 0        |
| 合計                       |                 | 383         | 3.88     | 98       | 95     | 0.58     |

【 作り方 】

卵、牛乳、砂糖をよく混ぜ合わせ、卵液を作る。  
パンによく染み込ませる。  
フライパンにバターをひいてパンを焼き、仕上げに粉砂糖をふる。



《ワンポイントアドバイス》  
シナモンをふったり、蜂蜜をつけても美味しいです。

( 普通の食パン100gで作った場合 エネルギー387kcalたんぱく質12.8g

OTOクッキング倶楽部20180825」

## 味噌バターうどん

| 食材名        | 使用量(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | カリウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) |
|------------|--------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| でんぷん楽らくうどん | 85     | 298         | 0.17     | 7        | 31     | 0        |
| 豚バラ        | 20     | 77          | 2.8      | 50       | 28     | Tr       |
| コーン（缶詰）    | 20     | 16          | 0.5      | 26       | 8      | 0.1      |
| こねぎ        | 2      | 1           | 0        | 6        | 1      | 0        |
| みそ         | 5      | 7           | 0.4      | 16       | 7      | 0.5      |
| げんたしょうゆ    | 5      | 6           | 0.2      | 2        | 2      | 0.4      |
| ウェイパー      | 3      | 12          | 0.3      | -        | -      | 1.1      |
| 無塩バター      | 10     | 76          | 0.1      | 2        | 2      | 0        |
| 水          | 200    |             |          |          |        |          |
| 合計         |        | 493         | 4.5      | 109      | 79     | 2.1      |

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

### 【 作り方 】

楽らくうどんを茹で、水で洗ってザルにあける。（茹で時間目安：5分+蒸らし1分）

鍋に豚バラ、水、ウェイパー、げんたしょうゆを入れて火にかける。

沸騰したら味噌を加え、うどんを加えてひと煮立ちさせる。

器に盛り、コーン、ねぎ、無塩バターをのせる



《ワンポイントアドバイス》  
麺が長すぎる場合は、水で洗った後にキッチンばさみで切っておくと良いです。  
バターは最後にのせると香りがよいです。

( 普通のうどん80gで作ったの場合 エネルギー465kcalたんぱく質9.23g )

「オトクッキング倶楽部20110922」

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16

# 丸パン（もち粉入り）

6個分

| 食材名        | 使用量(g)     | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | カリウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) |
|------------|------------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| でんぷんパンミックス | 1袋<br>320g | 1197        | 0.6      | 38       | 118    | 2.35     |
| ドライイースト    | 3          | 12          | 1.2      | 60       | 33     | 0        |
| もち粉        | 10         | 38          | 0        | 0.8      | 0.3    | 0.01     |
| ぬるま湯       | 250        | -           | -        | -        | -      | -        |
| 無塩バター      | 10         | 75          | 0        | 3        | 3      | 0        |
| バニラエッセンス   | 少々         |             |          |          |        |          |
| 合計         |            | 1322        | 1.8      | 101.8    | 154.3  | 2.36     |



|          |    |     |      |     |    |      |
|----------|----|-----|------|-----|----|------|
| 水        | 10 | 0   | 0    | Tr  | Tr | 0    |
| 卵黄       | 6  | 23  | 1    | 5   | 34 | 0    |
| 高脂肪生クリーム | 45 | 195 | 0.9  | 36  | 23 | 0.1  |
| りんご      | 90 | 49  | 0.2  | 99  | 9  | 0    |
| レモン果汁    | 5  | 1   | 0    | 5   | 0  | 0    |
| あんずジャム   | 10 | 21  | 0    | 8   | 1  | 0    |
| 合計       |    | 833 | 2.32 | 165 | 91 | 0.22 |



●材料を4倍にして大きく焼けば、みんなでワイワイ食べられます。

## 簡単ホワイトルー

| 食材名             | 使用量(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | カリウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) |
|-----------------|--------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| ジンゾウ 先生のでんぷん薄力粉 | 40     | 144         | 0.08     | 4        | 13     | 0.08     |
| 無塩バター           | 30     | 229         | 0.15     | 7        | 5      | 0        |
| 牛乳              | 100    | 67          | 3.3      | 150      | 93     | 0.1      |
| 水               | 約300   | -           | -        | -        | -      | -        |
| 合計              |        | 440         | 3.53     | 161      | 111    | 0.18     |

さとうさんのレシピ20020112

# 三毛柄のパウンドケーキ

| 食材名                 | 使用量(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | カリウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) |
|---------------------|--------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| ジンザウ 先生のでんぷんお菓子ミックス | 150    | 573         | 0        | 5        | 42     | 0.9      |
| 無塩バター               | 100    | 763         | 0.5      | 22       | 18     | 0        |
| グラニュー糖              | 60     | 232         | 0        | 0        | 0      | 0        |
| 卵(2個)               | 110    | 166         | 13.53    | 143      | 198    | 0.44     |
| 抹茶                  | 6      | 19          | 1.84     | 162      | 21     | 0        |
| ココアパウダー             | 12     | 33          | 2.22     | 336      | 79     | 0        |
| 牛乳                  | 60     | 40          | 1.98     | 90       | 56     | 0.06     |
| ブランデー               | 15     | 36          | 0        | Tr       | 0      | 0        |
|                     |        |             |          |          |        |          |
| 合計                  |        | 1.862       | 20.07    | 758      | 414    | 1.4      |
| (1/8切れあたり)          |        | 233         | 2.51     | 98       | 52     | 0.18     |

- ボールは4個用意する（プレーン生地、抹茶生地、ココア生地、メレンゲ用）
- 冷蔵庫で一晩寝かせると美味しい。

投稿レシピ(長瀬さん 2015/09/08 )  
「抹茶と甘納豆のパウンドケーキ」もご参照ください。

# 抹茶と甘納豆のパウンドケーキ

| 食材名                 | 使用量(g) | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | カリウム(mg) | リン(mg) | 食塩相当量(g) |
|---------------------|--------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| ジンザウ 先生のでんぷんお菓子ミックス | 150    | 573         | 0        | 5        | 42     | 0.9      |

|            |     |       |       |     |     |      |
|------------|-----|-------|-------|-----|-----|------|
| 無塩バター      | 100 | 763   | 0.5   | 22  | 18  | 0    |
| 砂糖         | 50  | 192   | □0□   | 1   | Tr  | 0    |
| 卵(2個)      | 110 | 166   | 13.53 | 143 | 198 | 0.44 |
| 抹茶         | 6   | 19    | 1.84  | 162 | 21  | 0    |
| 牛乳         | 50  | 34    | 1.7   | 75  | 47  | 0.1  |
| 甘納豆小豆( 1)  | 50  | 148   | 2.75  | 50  | 40  | 0.05 |
|            |     |       |       |     |     |      |
| 合計         |     | 1.895 | 20.32 | 458 | 366 | 1.49 |
| (1/8切れあたり) |     | 237   | 2.54  | 57  | 46  | 0.19 |

( 1) 甘納豆の栄養成分は参考値です。ご使用の商品の栄養成分をご覧になって計算してください。

- 甘納豆は、小豆の他に白花豆、青えんどう、金時豆もおすすめ。
- 焼いてからすぐ食べるのではなく、切り分けてラップで包み、数日冷蔵庫で寝かせると断然美味しくなります。
- ココアと抹茶でつくる「三毛柄パウンドケーキ」も美味しいですよ！

投稿レシピ(長濱さん 2015/08/26)